ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం

భారత ప్రభుత్వ వయోజన విద్యా శాఖవారు నిర్వహించిన

23వ జాతీయ పోటీలో బహుమతి పొందిన రచన

రచన :

ముంజులూరి కృష్ణకుమారి

న్యూస్టూడెంట్సు బుక్ సెంటరు

కారల్‌మార్క్సు రోడ్, విజయవాడ - 520 002 ఫోన్ : 62222

AROGYAME MAHA BHAGYAM

by Smt. M. KRISHNA KUMARI

PRICE Rs. 10-00

January : 1990

Published by :

NEW STUDENTS BOOK CENTRE

KARAL MARX ROAD,

VIJAYAWADA-520 002

Prize winning entry

23rd National Competition

for Manuscripts for Neo Literates

by Directorate of Adult Education

New Delhi-2

నాన్న అచ్యుతరామయ్యగారికి

అమ్మ సుబ్బలక్ష్మికి

అంకితం

— చిన్న

ఇందులో ...

ఆరోగ్యమంటే...

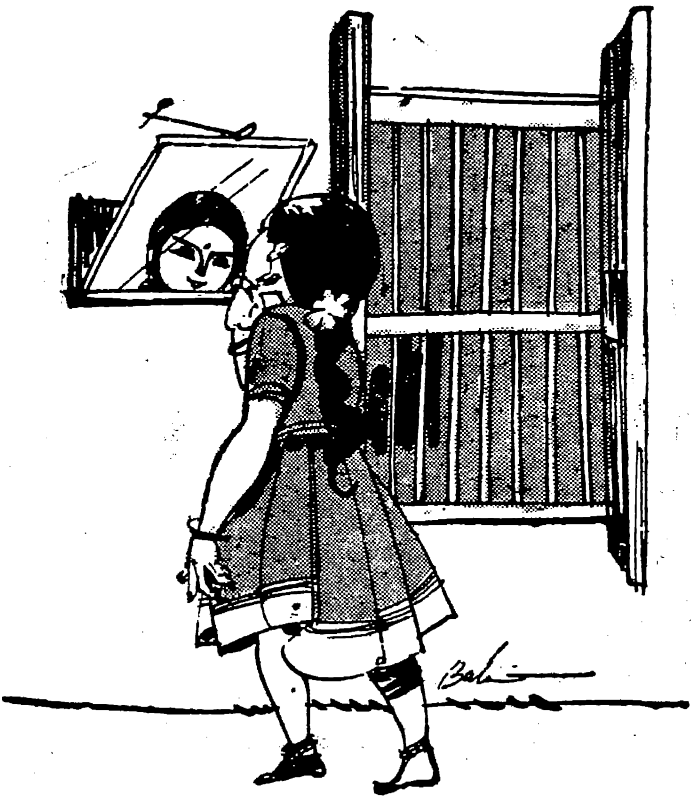
ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యమని పెద్దలమాట

నాడూ నేడూ అదేసత్యము

ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలి నిత్యము

నాకూనీకూ అందరికీ అదేముఖ్యం

పేదైన నాదైన కోరుకొనే వరం ఆరోగ్యమే.



కానీ ఆ వరం మనకి అందకూడదని కొందరు శత్రువుల
కనిపెడ్తూ వుంటారు పోరాడుతూవుంటారు.
దుమ్ముధూళీ, చీకటి, మురుగునీరు
రోగాలకు మిత్రులు. మనదేహానికి శత్రువులు.
ఈ శరీరానికి-కళ్ళు, పళ్ళు, చెవి, ముక్కు,
తల-ఇలాఎన్నో భాగాలున్నాయి.
ప్రతి భాగం ముఖ్యమే.
ప్రతి భాగం పనిచేసేదే.
మన దేహం ఒక వింత యంత్రం అనుకొందాం.
అప్పుడు కాళ్ళు, చేతులు, మొండెం
యంత్రానికి రూపానిచ్చే భాగాలు
ఏభాగం దెబ్బతిన్నా ఆ యంత్రం నడక సరిగాసాగదు.
తెల్లనిపలువరుస, బలంగా మెరిసే కండలు
అందరూ కోరు కొంటారు. కాని రోగాలు
రాకుండా వుంటేనే ఆ కోరిక సాధ్యమవుతుంది
అందుకోసం—ఇల్లు, వళ్ళు బాగుండాలి
ఇంటినీ, వంటినీ, సరిగా చూసుకుంటే
చాలారోగాలు రానేరావు.
రోగం లేకపోతే మనిషికి ఏనుగంతబలం.
ఇంటిల్లిపాదికీ వేయిఏనుగుల బలం,
రోగాలు రాకుండా వుండాలంటే సరిగా అన్నం తినాలి.

ఆహారమంటే పెద్ద అన్నరాసి కాదు.

బియ్యం, గోధుమ, జొన్న-పిండిగల పదార్థాలు.

అందుకే, పప్పులు, కూరలు, ఆకులు, పండ్లు

గుడ్లు మాంసం, పాలు—కూడా తీసుకోవాలి.

అప్పుడే మనం తినేది సంపూర్ణమైన ఆహారం.

కాని కొందరికి అన్నీ జీర్ణంకావు. తిన్న పదార్థాలు

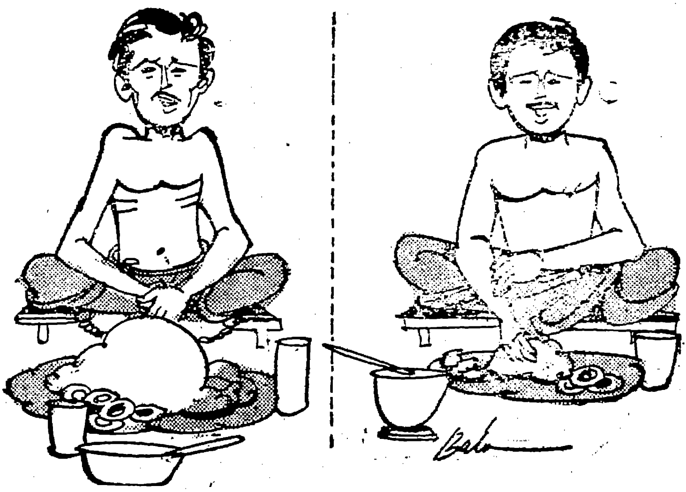
కడుపులో అరగక పోతే చాలా కష్టం.

అజీర్ణంగావుంటే మనిషి తిండి హితవు పోతుంది.

అన్నకోశం పాడయితే అన్ని పనులకు అడ్డు.

కాని, వయసుకి తగినట్లు పెరగాలంటే సరిగా తినాలి.

హాయిగా తిరగాలి. పనిచేయాలి.



గోధుమ, వరి తింటేనే చాలదు

చిక్కుడు, వేరుశనగ, పెసర, కంది, మినుము తినాలి.

కేరట్, బంగాళాదుంప కూడా వుండాలి.

కాయగూరలు కూడా మంచిబలం.

గోంగూర, తోటకూర, చుక్కకూర

పాలకూర, మంచి చూపును, శక్తిని ఇస్తాయి.

పాలు పళ్ళు: బలానిచ్చి ఉత్సాహాన్ని పెంచుతాయి.

పళ్ళు జాగ్రత్త

పాలపళ్ళయినా, కోరపళ్ళయినా నిర్లక్ష్యం పనికిరాదు.

పళ్ళు మొలవాలంటే మందేది వాడనక్కర్లేదు

పళ్ళు వాటంతటవే వస్తాయి.

ఆహారాన్ని నమిలే ఈపళ్ళని సరిగా చూచుకోకపోతే

అన్నీ ఇబ్బందులే. సరిగా నమలని ఆహారం

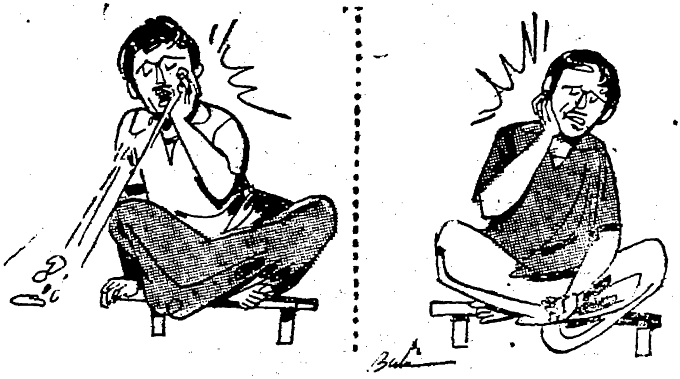
శరీరానికి సరిపోదు. కనుక జాగ్రత్త పడాలి.

తీపి పిండివంటలు బాగుంటాయని

అతిగా తింటే పళ్ళుపాడవుతాయి.

వాటిలో ఆమ్లం కలిగించే పదార్థాలుండి

పంటి చిగుళ్ళలో యిరికిన మెతుకుల్ని
తుంపుల్ని క్రిములు పులియ చేస్తాయి.
పంటిని కరిగించే ఆమ్లాలుగా, ఈ పులిసిన
పదార్థాల్ని మారుస్తాయి. అలా పళ్ళలో తొర్రలు
ఏర్పడి మరిన్ని క్రిములు జేర్తాయి. పన్ను పిప్పి
పన్నుగా మారుతుంది. ఏది నమిలినా బాధపెట్టి
నెమ్మదిగా రాలిపోతుంది పనిచేయని పన్నుతో
సరిగా ఏది నమలలేము. రాలిపోయిన పన్నుఉన్న
చోట మరోపన్ను మొలవదు.
ఈ పళ్ళతో. నమలలేని పళ్ళతో, కదిలేపళ్ళతో
చూలాలు సరైన అన్నం కూర తినలేదు.
అందుచేత ఆమెకేకాదు ఆమెకు కలగబోయే
బిడ్డ పళ్ళకు కూడా హాని కలుగుతుంది.
ఏమి తిన్నా సరే, నోటిలో నీళ్ళుపోసుకుని
పుక్కిలించి ఉమ్మాలి. అప్పుడు పళ్ళసందుల్లో
ఏ తుంపులూ మిగలవు.
ప్రతిదినం రాత్రి పొద్దుటాకూడా పళ్ళని శుభ్రంగా
తోముకోవాలి. అప్పుడే గట్టిపళ్లు, తళతళలాడే పళ్ల
మీ నోటికి అందాన్నిస్తాయి.
గట్టి పళ్ళుంటేనే చెరకును ముక్కలుచేసి నమలగలం.



చింతకాయ పులుపును కొరికి రుచి చూడగలం.

పళ్లతోముకొనటమంటే గరగరలాడే గరుకుపొడితోరుద్దటం కాదు.

ఆ పొడికంటె మెత్తటి కుంచెలాంటి పుల్ల మంచిది.

గరుగు పొడితో పళ్ళను రుద్దితే పైపొర అరిగే ప్రమాదం ఉంది.

అందుకే పుల్లను వత్తిడిలేకుండా పళ్ళపైరుద్దాలి.

పైనుండి దిగువకు పళ్ళపైరాయాలి.

పళ్ళలోపల, పైన సందుల్లో ప్రక్కల్లో తోమాలి.

కట్టుడు పళ్ళయినా సరే సరిగా తోమి భద్రపరచాలి.

చిగుళ్ళు ఎరుపెక్కినా, నొప్పివాపు వున్నా

పయోరియా అనే వ్యాధికి గుర్తని తెలుసుకో.

వైద్యునికి చూపించుకో.

ఆహారం లోపంవల్ల ఈ పళ్ళకి నష్టం కలుగుతుంది.

కడుపులో పేగుల్లో క్రిములున్నా పంటిచిగురు

వ్యాధివస్తుంది. పళ్ళు పాచిపట్టినా పంటికిహాని.

ఎత్తుపళ్ళు తల్లి దండ్రులకుంటే
బిడ్డలకు రావడం సహజం
కాని గొగ్గిపళ్ళు— ఎగుడు దిగుడుగా వుండేపళ్ళు
రాకుండా మనం జాగ్రత్త పడవచ్చు.
పిల్లలు నోట్లో వేలు వేసుకుంటే ఎగుడు దిగుడు
పళ్ళువస్తాయి—పిల్లలను సరిగాచూసుకో.
పిల్లలికేకాదు. పెద్దవారికి కూడాపళ్ళంటే శ్రద్ధతక్కువ.
పుగాకు నమిలితే నిషాగానేవుంటుందికాని, పళ్ళకి గారపడ్తుంది.
పుగాకునమిలితే నోట్లోపుట్టకురుపుకి బీజమేసినట్లే.
పొగతాగితే కడుపులో పుండుకు కారణం కావచ్చు.
చిక్కీలు, జీళ్ళు, బిళ్ళలు తింటే చప్పరిస్తే
రుచిగానే వుంటుందికానీ సరిగా నోరుకడుగుకొనకపోతే
పాచిపడ్తుంది.
చెరుకు ముక్కలు నమిలినా, పీచున్న ఫలాలుతిన్నా
పాలు ఆకుకూరలు సేవించినా మీ పళ్ళకు బలం.
బలమైన పళ్ళు ఏ వయసు వారికైనా ఆనందాన్నిస్తాయి.
ఆరోగ్యమైన పలువరుసలు ముఖానికి అందాన్నిస్తాయి.

చెవి

చప్పుడు చెవిన పడితే చాలు
చంటిపిల్ల సహితం అటు ఇటు చూస్తుంది.
చెవులుండి వినపడే పిల్లలకే మాటలు వస్తాయి.
మాటలున్నవాడే మనిషి అవుతాడు.
అందుకే చెవి, గురించి కొంచెం తెలుసుకుందాం.
పైన కనబడే చెవి, చెవిలో చిన్న భాగం.
చెప్పిన మాట వినకపోతే చిన్నప్పుడు
అయ్యవారూ, పెద్దలూ చెవిని మెలివేస్తారు అదే పై చెవి.
దానిలోపల వుంటుంది అసలుచెవి
గోతిలోపలి సన్నని పొరపేరు చెవిడోలు
మధ్యభాగం గాలితో నిండే సంచి
గొంతునుంచి ఒక నాళం దీనిని కలుపుతుంది.
చెవిడోలుకు మూడు చిన్న ఎముకలు గొలుసులా అతికి
వుంటాయి. అవే, సుత్తి, దాగలి, జీను.
లోపలవైపున క్లోకియా అనుద్రవం నిండిన
వత్తగుల్ల -రికాబును పోలివుంటుంది.
అందులో నరాలు మెదడును కలుపుతాయి.
మన పిల్లల చెవిలో తరచు చీమువస్తూ వుంటుంది.
జలుబుపట్టి ఎంతకీమానదు. అలాంటి
జలుబువలన, మురికినీరు చెవిలోకి



వెలుతురు రానిగదులలో నివసించడంవలన
ఇలా చీము జబ్బు వస్తూవుంటుంది.
గవదబిళ్ళలు వచ్చిన తర్వాతకూడా చెవిపోటు వస్తూవుంటుంది.
అందుకే చెవిలో గులిమి చేరనివ్వరాదు.
చెవిలో గుడ్డముక్కలు, దుమ్ము, ఇసుక దూరినా చెవిపోటు వస్తుంది.
చిన్నగాపోటు వస్తే వేడికాపడంపెడ్తే. ఆ పోటు తగ్గవచ్చు
గ్లిజరిన్ వేసి గులిమి తీసుకోవచ్చు. పదేపదే చెవిపోటు
పెడితేమాత్రం వైద్యుని దగ్గరికివెళ్ళి వైద్యం చేయించుకోవాలి.
ఒక్కొక్కసారి చెవిపోటుతో పాటు, దుమ్ములోని క్రిములుచేరి
చెవిలో చీముపడ్తుంది. చీమువలన చెవి
లోపలిపొర ఉబ్బుతుంది. ఆ ఉబ్బినపొర పగిలితే చెముడు
వస్తుంది. కొందరికి పుట్టుకనుంచి చెముడువుంటుంది.
ఇలాంటి వారితో కొందరికి మాటలురాకుండా పోతాయి.

విని. చూసి. నేర్చుకొనేమనిషి-పాపం వినలేకపోతే
చెముడువలన మాటలేవినలేక పోతే. ఏమాటలూ
మాట్లాడలేడు. అలా మాటలురానివాళ్ళనే మూగవారు అంటారు.
కాని ముసలితనంలో చెముడువస్తే నరాలపటుత్వం తగ్గి
చెముడు వచ్చిన దనుకోవచ్చు. కొంచెమే చెముడున్న
వారికి చిన్న చెవిమిషను అనే-చిన్న యంత్రం చెవి
ప్రక్కనే పెట్టుకుంటే బాగా వినబడుతుంది.
కాని కొందరికి ఈమిషను పెట్టినా వినబడకపోవచ్చు.

ముక్కు

వాసన తెలిపే అవయవం పేరే ముక్కు. చట్టిముక్కయినా
పొడుగుముక్కు అయినా ఒకటే,
ఏదైనా గాలిపిల్చు రెండు చిల్లులగొట్టమే.
ముక్కులోని చిన్న వెంట్రుకలు, దుమ్మునీ ధూళిని చొరనీయవు.
ముక్కు క్రింద గాలి నింపే కొన్ని సంచులు [illegible]
బుగ్గలలోరెండు, మదుర్కు కిందరెండు, [illegible]
ఈసంచి వాచిన తలనొప్పి వస్తు [illegible]
చలిగాలి, ముక్కుపీడ [illegible]
ముక్కు నొప్పి కలి [illegible]

అందుకే మురికిగా వున్న గుడ్డలతో ముక్కు తుడుచుకోనరాదు.

జలుబు, రొంపవచ్చినదంటే

ముక్కులోని గాలిసంచులలో

క్రిములు చేరాయని గుర్తించుకోవాలి.

ముక్కులోని కణాలు క్రిములతో యుద్ధం చేస్తాయి. ఆ యుద్ధంలో

చచ్చిన కణాలగుంపు తెల్లని చీమిడిగా పైకి వస్తుంది.

అందుకే ముక్కుని శుభ్రంగా వుంచుకోవాలి. మాసినగుడ్డలతో

వత్తరాదు. ముక్కులో పుల్లలు దోపరాదు

ముక్కుచిల్లులు మూసుకుపోతే

మనిషి ప్రాణమే పోతుంది.

గొంతు

ఆహారం పళ్ళతోనమిలి తింటాం కాని నమిలిన ఆహారం

ముద్దని మింగించే గొట్టం గొంతు.

అంతేకాదు మాట్లాడేందుకుపకరించేది గొంతు.

వూపిరిపీల్చి వదులు మార్గంకూడా అదే.

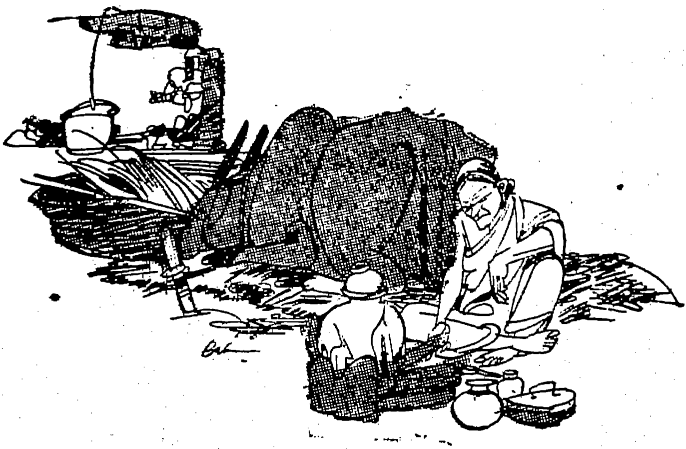
ఆహారనాళికలో ప్రధానభాగమది.

ముక్కుచిల్లులు, నోరుచివర గొంతులో ఒకచోట తెరచుకుంటాయి.

అక్కడనుండే ఆహారం కడుపులోకి పోతుంది.
మనం పీల్చినగాలి అక్కడనుండే ఊపిరితిత్తులకు జేరుతుంది.
గొంతులో పైన రెండు కాయలుంటాయి.
గాలిలోని క్రిములను అవి అడ్డుకుంటాయి.
గాలిని తీసుకొనే ఊపిరితిత్తులకవి కాపలా.
క్రిములు అధికమయితే ఈకాయలు
వాచి గొంతు నొప్పిగా వుంటుంది.
అందువల్ల ఏదీ మింగుడుపడదు.
దీనికి దగ్గుతోడయితే దవడ క్రింద నొప్పి పెరుగుతుంది.
అప్పుడు పూర్తిగా విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. పెన్సిలిన్ మాత్రలు
మందులువేసుకోవాలి. తేలికపాటి ఆహారం తీసుకోవాలి.
వుప్పునీటితో నోరు పుక్కిలించితే
బాధకొంత తగ్గుతుంది. ఈ గొంతు నొప్పి పదేపదే వస్తే
శస్త్రచికిత్స అవసరం కావచ్చు. ఈ రెండుకాయలు
తరచుగా వాచే పిల్లలకి కీళ్ళనొప్పులు కలుగుతాయి.
పిల్లలు ఎత్తు పెరగరు. ఊపిరి తీసుకోవడం కష్టంగా వుంటుంది.
చెవికూడా వాస్తుంది.

పరిసరములు

మనం పీల్చేగాలి, తాగేనీరు, తినేతిండి మన ఆరోగ్యాన్ని కాపాడ్తాయి. మనమూ, మన పశువులు విసర్జించే మలమూత్రాలను ఇంటికి దూరంగా వుంచాలి. మనకి రోగాలను కల్గించే అనేక క్రిములు వీటిద్వారా వ్యాపిస్తాయి.



రోగం కల్గించే క్రిములు మలం ద్వారా భూమిని జేరతాయి. భూమిమీద వుండే మట్టిద్వారా నీటిలో ప్రవేశిస్తాయి. నీటిద్వారా తిరిగి మనిషిలో జేర్తాయి. మరల మలంద్వారా వెలుపడి మట్టిలో, నీటిలో చేరిన ఈ క్రిములు శరీరంలో జేరే ఈ యాత్రకి ఈగలు, దోమలు సాయపడ్తాయి. మనిషికివచ్చే అనేక రోగాలకి ఇవేకారణాలు. రోగం వచ్చాక మందు

తిని రోగాన్ని తగ్గించుకొనడం కంటే
ఈ క్రిములను చంపడమే మంచిపని.
గాలి అందరూ పీల్చవలసినదే. ఒకరు పీల్చి వదిలిన
గాలి కొద్దో గొప్పో మరొకరు పీల్చక తప్పదు.
జనం ఎక్కువగా వున్న ప్రదేశాలలో మరీ తప్పదు.
అందుకే క్రిములున్న గాలిద్వారా జలుబు, దగ్గు
ఒకరినుండి మరొకరికి అంటుకొంటుంది
అందుకే మంచినీరువాడండి, ఎక్కడా పాచిని చేర్చకండి.
గాలిపారేఇంట్లో వెలుతురు సోకే ఇంట్లో నివసించండి.
అప్పుడే జబ్బును కొంతవరకైనా దూరం చేయగలం.
వాడిన మురికినీరు గోతులలో నిలవ వుండరాదు.
మలమూత్ర విసర్జనకి చౌకగా చోటు తయారుచేసుకొని
నీరు మలం భూమిలోకి వెళ్ళే సదుపాయం చేసుకోవాలి.
జనం కిక్కిరిసి వుండేచోట అంటువ్యాధులు వస్తాయి.
త్వరగా క్రిములు వ్యాప్తి చెందుతాయి.
పరుల దుస్తులు వాడరాదు. దుస్తులు అంటురోగాలను పాకించే
తీగలని గుర్తుంచుకోవాలి. అందుకే నిత్యం ఉతికిన దుస్తులు
వేసుకోవాలి. వేసవికాలంలో వదులు బట్టలు వేసుకోవాలి.
కాలికి చెప్పులు వేసుకుంటే ఎంతో మేలు.
చెప్పులుపాదాల రక్షణకోసం కాని పరులముందు
చూపించడానికికాదు. బూట్లు వేసుకున్నా, చెప్పులు

వేసుకున్నా శుభ్రంగా వుంచుకో.
పాదాలకు ఆనెలు రాకుండా, పాదాలను తేళ్లు, జెర్రెలు
పురుగు పుట్రాకుట్టకుండా కాపాడ్తాయి.
ఊరుతిరిగి దుమ్ముకొట్టిన పాదాలతో ఇంటిలో
అడుగు పెట్టరాదు. కాళ్ళు శుభ్రంగా కడిగిన తర్వాతనే
గదిలో అడుగుపెట్టాలి. మలమూత్రానంతరం
కాళ్ళు చేతులు తప్పక కడగ్గాలి.
ఎక్కడబడితే అక్కడ ఉమ్మరాదు.
చెత్తలు అసలే విరజిమ్మరాదు.
దగ్గువచ్చి దగ్గినా, తుమ్మినా చేతిగుడ్డ అడ్డుపెట్టుకో
లేకపోతే నీ దగ్గు, రొంప యితరులకు అంటుకుంటుందని తెలుసుకో.
అతిగా ఘాగత్రాగకు, సారాయి అసలే సేవించకు
నోటిలోను, కడుపులోనూ వచ్చే పుట్టకురుపు వ్యాధులకు
ఇవే కారణమని గమనించు. చేతులు శుభ్రంగా వుంచుకో.
గోళ్ళను పెంచితే గోళ్ళలోమట్టి చేరుతుంది.
మట్టి ఏపాటి అన్నంలో కలిసినా కడుపులో పురుగులువస్తాయి.
ఈగలు ముసిరే ఆహారం అసలేతినకు.
అదిరోగాలకు సోపానం.
దోమలు జుమ్మని తిరిగేయిల్లు అనారోగ్యానికి పుట్టినిల్లు.
చీకటింటిలోనివాసం జబ్బులకే మార్గం.
ఆరోగ్యంగా జీవించాలంటే మనిషికి విశ్రాంతికావాలి.
మంచినిద్రపోవాలి. కష్టించి పనిచేస్తేనే
సరిగా నిద్రపడుతుంది, ఆరోగ్యంగా వుంటారు.

క్రిములు

గాలిలో నీటిలో వ్యాపించి యుండు కొన్ని క్రిములు.
పురుగులద్వారా వ్యాపించు మరికొన్ని,
గాయాలద్వారా లోపలికి జేరును మరికొన్ని.
తాగేనీరూ, తినే ఆహారంద్వారా వచ్చే క్రిములు కలరా,
టైఫాయిడ్ జ్వరంలాంటి రోగాలను తెస్తాయి.
గాలిలోవ్యాపించు క్రిములవల్ల క్షయ, మశూచి కలుగును.
ఈగలు దోమలు ప్లేగు, మలేరియా జ్వరంలాంటి
రోగాలను కల్గించును. గాయాలద్వారా జేరే క్రిమిపేరు
ధనుర్వాతం తెచ్చే టిటనస్ క్రిమి. ఈ వ్యాధులకు
ఎన్నో మందులు, చికిత్సలు వున్నాయి. మన పరిసరాలను
బాగా శుభ్రపరచుకొంటె ఈ రోగాలలో కొన్నిటిని
అరికట్టవచ్చు మనం,
మనలోని రక్తం చాలావరకు వ్యాధులతో ఎంతో పోరాడుతుంది.
క్రిములు లోపల చేరగానే, రక్తంలో జీవకణాలు
వీరులైన ప్రతిశూరులను పుట్టించి, క్రిములను చంపించును.
అప్పుడు రోగంరాదు. అలా రోగం రాకుండా చేసే మార్గముంది.
అదే సూదిమందు వేయించుకోవడం.
ఇది రక్తంలో క్రిములనుచంపే కణములను [illegible]ంది.
కనుక [illegible]

అది రోగాలురాకుండా చేసేమందని ముందు జాగ్రత్త అని

పదేపదే అందరికీ తెలియజెప్పాలి.

పెద్ద సంతలకు, తిరునాళ్ళకు వెళ్ళేటప్పుడు కలరా రాకుండా

సూదిమందు తీసుకోవడం మరువకు.

టీకాలు వేయించుకుంటే, మశూచి

మహమ్మారి దరిజేరనే జేరదు.

కోరింతదగ్గుకు కూడా సూదిమందు వుంది.

అది వేయిస్తే ఆ దగ్గుతో పిల్లలు చనిపోకుండా వుంటారు:

గాయానికి ఎప్పుడు తుప్పుపట్టిన మేకు తగలనీకు.

మట్టి, పేడ, గుర్రపులద్దె అసలే అంటించకు.

అలాచేస్తే ధనుర్వాతం వస్తుంది.

ఈ వాతం రాకుండా చూలాలు, బాలెంత తప్పక ఈ సూది

మందు తీసుకు తీరాలి.

పిల్లలకు సరైన సమయంలో సరైన సూదిమందు వేయించకపోతే

అఖిటికాలు వంకరచేయి అవుతాయి.

చిన్నపుడే టీకాలు వేయిస్తేసరి. ఇప్పుడు ఇలాటి

మందు సూదితో కాకుండా నోటిమందుగా యిస్తున్నారు.

పిల్లలకు ఏడాదినిండే లోపల మూడుమార్లు ఈ మందు

ఇవ్వాలి. ఇదిగాక బి. సి. జి. అనే సూదిమందు

వేయిస్తే క్షయలాటిదగ్గు జబ్బు దగ్గరకే రాదు.



వరదల తర్వాత, విపరీతంగా కురిసిన వర్షం తర్వాత తరచు వచ్చే కలరా కూడా, సూదిమందు వేయించుకున్న వారి జోలికిపోదు.

కీటకాలు

దోమలు అనేక రకములు. వీటితో [illegible] జ్వరం, బోదకాలు ఎముకలతో నొప్పి కల్గించే [illegible] వ్యాపింపజేస్తాయి. మురికిపేట కా[illegible] జన్మస్థలాలు. చెత్తకుండీలు ఖాళీడబ్బాలు [illegible] నిల్వనీరు, పాతసామాన్లు దోమలకు విహా[illegible]

ఆడ అనాఫిలిస్ అనబడే దోమలు గోడలపై అన్నం కంచాలపై వాలును. అప్పుడుదాని పొట్టలోని చలిజ్వరపు క్రిములుకదిలి అవి వాలిన చోట జేరును.

మనం తినే తిండిద్వారా మన ప్రేగులలో ఆ క్రిములు జేరును.

ఆ క్రిములు మన ప్రేగులలో గుడ్లు పిల్లలను విడుచుటవలన జ్వరం చలి, కుదుపు వాంతులు వస్తాయి. క్యూలెక్సు అనే రకందోమ



సముద్రతీర ప్రాంతాలలో ఎక్కువగా వుంటుంది.

ఇది ఆ ప్రాంతాలలోవచ్చే బోదకాలు వ్యాధికి కారణం.

ఈ వ్యాధిని కల్గించేక్రిములు ఈ దోమలవల్లనే పెరుగుతాయి

మంచంచుట్టూ దోమతెరకట్టుకొని పడుకుంటే ఈ దోమలు మన శరీరాన్ని కుట్టవు, మురుగునీరు నిలువనీరు ఎక్కడా వుండకూడదు. బూజు, దుమ్ము లేకుండా ఇల్లు శుభ్రంచేసుకో.

డి.డి.టి మందు చల్లితే ఈ దోమలు వ్యాప్తి
చెందవని తెలుసుకో.

ఈగలు

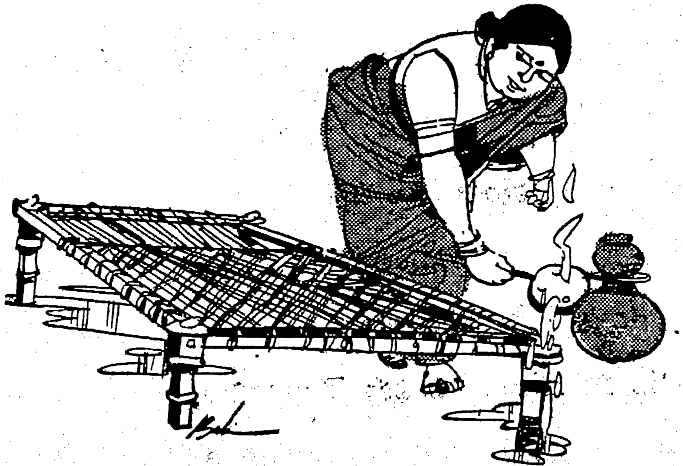
ఇంటిలో ఈగల జోరు ఎక్కువయితే,
వంటిలో రోగాల హోరు తగ్గదు.
మురికి పదార్థాలకు ఈగ ముద్దుబిడ్డ.
తీపిపదార్థాలకు మంచి నేస్తం.
కుళ్ళు వస్తువులు దీనికి కన్నవారిచోటు
కుళ్ళుపెంట పోగులే. ఇది గుడ్లుపెట్టె పక్క బట్టలు.
ఈగగుడ్లు ఆరురోజులలో ఇట్టే పిల్లలవుతాయి.
మనపరిసరాలను పరిశుభ్రంగా వుంచడమొక్కటే వీటిని
అరికట్టేమార్గం, డయాజియాన్, మలాథియాన్, మందులు
చల్లితే ఈగలగుడ్లు ఈగల పిల్లలు మరణిస్తాయి.
పాచిచేసినపెంట, కసువువూడ్చినపెంట మూత్రగుంటల్లో
జేర్చాలి. చెత్తను వూరికి దూరం విసిరివేయాలి.
పెంటకుప్పలను మట్టితో కప్పాలి.
ఇల్లుకడిగి తుడిచివుంచితే [illegible]
మనం తినబోయే పదార్థాల[illegible]

బొద్దెంకలు

ఇంటిని శుభ్రంగా వుంచాలంటే బొద్దెంకలు లేకుండా చూడాలి. ఇక రాత్రిపూట వంటయింటి రాజులు. ఈ మహారాజులు మీసాలరాజులు దుర్వాసన వీటిలక్షణం. ఇవి ఎక్కడైనా వాలినా, తిరిగినా మలం వదిలినా ఇల్లంతా వాసనవేస్తుంది. వీటి గుడ్లవల్ల ఎంతో ప్రమాదం వున్నది. అందుకే మురుగుపారే కాల్వలు తూములు తప్పక కడగాలి. మురికిబట్టలు చాలాకాలం వుంచకుండా ఉతికి ఆరవేయాలి. ఇల్లు పొడిగా వుంచుకోవాలి.

నల్లులు

మంచంపట్టా నవారు మడతలలో కుర్చీలమేజాల సందులలో వుంటుంది గోధుమరంగు నల్లి. మనిషి రక్తమే దీని ఆహారం. డయాజినాన్ చల్లితే



నల్లులు చస్తాయి. ఇళ్ళల్లో, మంచంమూలలలో
కిరసనాయిలు చల్లివా ఈ నల్లులు చస్తాయి.
కాని మనంపడుకొనే పరుపులమీదమటుకు
ఈ మందు చల్లరాదని తెలుసుకో.

పేలు

పేలు, తలను శరీరాన్ని పట్టి వుంటాయి.
వంటికి దురద కల్గించి ఇవి రక్తం తాగుతాయి.
డి.డి.టి -కలిపి వెంౖడుకలమీద చల్లితే ఇవి [illegible]



పైరిత్రాన్ పొడివేసే ఇవి చస్తాయి.

పేలుపట్టకుండా తలంటుకోవాలి, తలశుభ్రంగా వుంచుకోవాలి.

గజ్జి

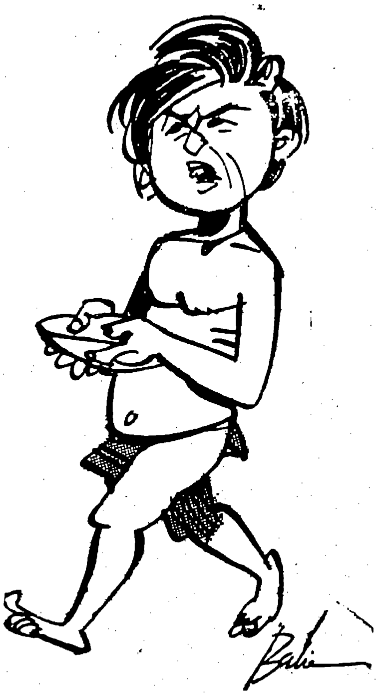
గజ్జి దురద అది చెప్పనలవి కానిదది
వ్రేళ్ళసందులలో, చంకమూలలలో, తొడల యిరుకులలో
మడమలమీద గజ్జిక్రిమి గుడ్లుపెట్టు, సాయంత్రం
బాగానే గుడ్లనుండి పిల్లలొచ్చు. దురద పెరిగి బొరియలందు
చీముజేరు, దుస్తులు, ప్రక్కబట్టలు అన్నీ వేడినీళ్ళలో
వుతకాలి, ఒకరికి వచ్చినదంటే ఇంటిల్లిపాదికి పాకును



ఈ దురద. బెంజైలు అంజనం మందులు సాయంత్రం పూయాలి, అందరూ ఒకేసారి చికిత్స చేయించుకోవాలి.

కడుపులో పాములు

పెద్దల్లో పిల్లల్లో విరేచనాలు తరచుగా వచ్చే జబ్బు.
తిన్నది జీర్ణంకాక పోవడం దీనికి కొంతవరకూ కారణం.
కడుపులో పాములుకూడా ఈ జబ్బుకి తోడవుతాయి.
నులిపురుగులు, ఏలికపాములు, కొంకిపురుగులు
బద్దెపాములు మనకడుపులోనే పెరుగుతాయి.
ఇవి వున్న వారికీ ఆకలి వుండదు. కడుపులో చిరునొప్పి
వస్తూ వుంటుంది. జ్వరం, చికాకు రావచ్చు.



పళ్ళు కొరుక్కోనడం, ముక్కు గోక్కోవడం
ముడి దురద. పైకి ఉబ్బినపొట్ట, విరేచనాలు
మనపొట్టలో పాముల ఉనికికి సాక్షులు.
మనంతినే తిండిద్వారా ఈ పాముల గ్రుడ్లు లోపల జేరుతాయి.
ఈ గుడ్లు కడుపులోనే పగిలి పిల్లలుగా పెరుగుతాయి.
ఇవి పేగుల్లో అడ్డంపడి అజీర్ణాన్ని కలిగిస్తాయి.
అలా ఇవి మనశక్తినిపీల్చి వేస్తాయి. ఆసనంచివరదురద కల్గిస్తాయి.
మనం విడిచే మలంలో కనపడే తెల్లదారపు పోగులులా

కనబడేవాటిని నులిపురుగులంటారు. ఇవి ముడ్డిచుట్టూ
గుడ్లుపెడ్తాయి. ఒక్కొక్కపారి జననాంగంలోనికి కూడాపోతాయి.
పిల్లలు ప్రక్కలో ఉచ్చపోయడం, అన్నం అరగకపోవడం
వీటివల్లవచ్చే లక్షణాలు.
కొంకిపాము, బద్దెపురుగు సన్నని తాడువలె నుంటాయి.
ఇవిపేగుల నంటుకొని మనరక్తాన్ని పీలుస్తాయి.
పందిమాంసం. ఆవుమాసం తిన్నప్పుడు ఇవి మనిషిలో
జేరుతాయి. నారపురుగు చెరువునీరు తాగేవారికి శత్రువు.
కాలిపై కురుపులు, నీటి బొబ్బలు నారపురుగు నివాసాలు.
బొబ్బచితికి పుండుగా మారుతుంది,
కాచిననీరు వడబోసి తాగితే ఈ పురుగు చేరదు.

వాంతులు

పిల్లలు కక్కడం సహజం.
కడుపు పట్టనంత తిన్నపుడు
నోటిలో గాలిపీల్చినపుడు, అరగనిపదార్థం భుజించినప్పుడు
అతిగా నవ్వినా, పరుగెత్తినా, దగ్గినా వాంతులు [illegible]

కడుపులో క్రిములు, పాములు ప్రవేశించినా తిన్నది డోకుగా పైకితెచ్చును.

వాంతులు ఎక్కువయితే శరీరంలో నీరు నష్టమగును.

అలా నీరుపోతే శరీరంలో వణుకు కలుగుతుంది.

మలబద్ధకం ఏర్పడి, మూత్రంతగ్గి మనిషి బరువు తగ్గిపోతాడు. వాంతి రాకుండా ఆపాలంటే రోగిని ప్రక్కకు తిప్పి పరుండబెట్టాలి. నోరు ముక్కు శుభ్రపరచాలి. పలుచని జావ, మంచినీరు, పళ్ళరసాలు ఇవ్వాలి. వీటిని రోగి ఇముడ్చుకొనలేకపోతే వైద్యుని చేత సూదిమందు ఇప్పించాలి.

మలబద్ధకం

ప్రతి ఉదయం మనిషికి విరేచనం కావటం మంచి ఆరోగ్యానికి గుర్తు.

అతి పలుచని విరేచనం, రాయిలా గట్టిగాపడే మలం మలబద్ధకానికి గుర్తు. మలబద్ధకం తగ్గాలంటే ఎక్కువనీటిని త్రాగాలి. క్రొవ్వులు. మాంసకృతులు ఎక్కువగా

వుండే పదార్థాలు తినడం తగ్గించాలి. కూరలు, పళ్ళు,
ఎక్కువగా తింటే సరైన వేళకు విరేచన మవుతుంది.
వేళకు మలవిసర్జన చేయడం మంచి అలవాటు.
మలబద్ధకం వలన మూలశంకవ్యాధి, ముడ్డిలో
పగుళ్ళు వచ్చును. అందువలన మలవిసర్జన
బాధాకరంగా వుంటుంది. అన్ని వేళలా ఆముదం
పుచ్చుకొనడం ఆరోగ్యానికి మంచిదికాదు.
కడుపునిండా తినడం, కష్టించి పనిచేయడం
మలబద్ధకానికి సరైన మందు
అపుడే సుఖవిరేచనం సాధ్యం.

ప్రథమ చికిత్స

ప్రమాదమన్నది చెప్పిరాదు ఇంటా, బయటా,
పొలంలో, రోడ్డుపైన, ఎక్కడైనా జరగవచ్చు.
వైద్యుడు వచ్చేదాకా మనిషి ప్రాణం నిలబడకపోవచ్చు.
వైద్యం అందేవరకూ, చేతులు ముడుచుకొని కూర్చోరాదు.
మన జాగ్రత్తలో మనం వుండి, ప్రాణానికి రక్ష

వచ్చు. గాయపడినవారికి ముందుచికిత్స చేయాలంటే అయొడిన్ అరకు, స్పిరిటు, గాజుగుడ్డ, దూది చుట్టిన పుడకలు అవసరం, కత్తికోత, గీసుకుపోయిన గాయంపైన అయొడిన్ టించరుకాని, స్పిరిటుగానిపూసి గాజు గుడ్డకట్టాలి. స్పిరిట్‌లో ముంచిన దూదిని గాయంపైన అతికిస్తే చాలు. లోతుగా తెగిన కత్తిగాట్లను గాజు గుడ్డతో నొక్కిపట్టి



డాక్టరు వద్దకు గాయపడినవారిని తీసుకుపోవాలి. గాయంచుట్టూ మట్టిజేరితే గాజుగుడ్డతో తలపై గాటుపడితే చుట్టూవున్న వెంట్రుకలు కత్తిరించి గాటుపైన అయొడిన్‌లో ముంచిన దూదిని వుంచాలి.

రక్తం ఆగకుండా కారడం రోగికి ప్రమాదం. అందుకే గాయాన్ని గాజుగుడ్డతో వత్తిపట్టుకోవాలి.

రక్తం కారటం కట్టేవరకు, కాఫీ టీలు రోగికి ఇవ్వరాదు.

రోగి మంచినీరు చప్పరించటం మంచిది.

ముక్కునుండి నెత్తురుకారినదంటే అపాయమే.

అప్పుడా మనిషికి గాలిబాగా తగలాలి. కిటికీలు అన్నీ తెరచి గదిలోనికి గాలిబాగా వచ్చేలాచేయాలి. రోగి దుస్తులు వదులుచేయాలి. ముక్కుబదులు నోటిద్వారా గాలిని పీల్చమని రోగికి చెప్పాలి, ముక్కు చీదకూడదు. మంచినీళ్ళ వున్న సంచీ, లేదా చన్నీటిలో తడిపిన గుడ్డతో కాని రోగి ముక్కుపైన నుదుటిపైన మెడవెనుక అద్దాలి. రక్తం కారడం ఆగేవరకు అలా చేయాలి.

బెణుకులు

ముంజేతులు బెణికి కొందరికి నొప్పిగా వుంటుంది. భరించలేని నొప్పి, వాపువుంటే తడిగుడ్డతో

ఆ నొప్పి, వాపు వున్న చోట నొక్కిపట్టి వైద్యుడి దగ్గిరికివెళ్ళి చూపించుకోవాలి. సున్నం, బెల్లం కలిపిన పట్టు వాపుని తగ్గించునే కాని బెణుకులను పోగొట్టదని తెలుసుకో ఆ పట్టు ఎముకని అతికించలేదని గుర్తుంచుకో. కట్టుకట్టిన తర్వాత రోగిని కదిలించరాదు. కాలువిరిగినపుడు నిలబడరాదు. విరిగినచోట మర్దనా చేయరాదు.

వళ్ళు కాలడం

పండుగలలో, పర్వాలలో. మరిగేనూనె మసిలే నీరు కాళ్ళమీదనో, వంటిమీదనో బడవచ్చు. అలాకాలినచోట ఎర్రబడుతుంది. నీటితో కూడిన బొబ్బలు తేలతాయి. అప్పుడు కలిగే బాధ, మంట, కాలినవారికే తెలుస్తుంది. చల్లని వెన్న గాయాలపైన పూసిన హాయిగా వుంటుంది. బర్నాల్ అను మందు పైనపామిన మేలు. పొయ్యిదగ్గిర మంట చెంగును తాకినా దీపంబుడ్డి మంటకొస బట్టకి అంటుకున్నా నిప్పంటుకొని



మంటపైకి ఎగసి వస్తుంది వెంటనే ఆ మనిషికి దుప్పటి చుట్టపెట్టాలి. లేదా గోనెగుడ్డకప్పి దొర్లించాలి. అప్పుడు మంటలు ఆరిపోతాయి. ప్రాణం దక్కుతుంది మంటపై నీటిని పోయరాదుసుమా.

బొబ్బలను చిదపరాదు సుమా. రోగినెపుడు కప్పివుంచాలి.

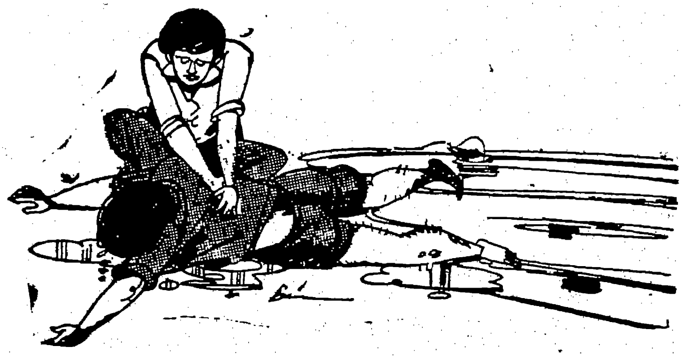
రోగికిపాలు, కాఫీ పళ్ళరసాలు ఇస్తే మంచిది.

ఏటవాలుగా రోగిని పడుకోబెట్టి వైద్యుని

తీసుకొనిపోవాలి.

నీటిలో మునిగితే

పిల్లలకైనా, పెద్దలకైనా నీటిలో ఈదాలని వుంటుంది. ఏటిలో, పిల్ల కాలువలో సరదాగా ఈదులాడటం సరదాయేకాని అన్ని రోజులూ మనవికావు. కొద్దోగొప్పో ఈతవచ్చుకదా అని ధైర్యంచేసి యీదడం మంచిదికాదు. ఎవరైనాసరే నీటిలో మునిగిపోతే వారిని వెంటనే ఒడ్డుకు తెచ్చి బోర్లాపడుకోబెట్టాలి. నోట్లో, గొంతులో వుండిపోయిన బురదని తీయాలి.



తలని ఒక ప్రక్కకు త్రిప్పి వీపుమీద గట్టిగా నొక్కితే ఆ మనిషి తాగిననీరు బయటకి వస్తుంది. వీపు క్రిందప్రక్కలలో మనచేతులుంచి బలంగానొక్కి వదలాలి అప్పుడు ఆ మనిషి, ఛాతీవదులయి నెమ్మదిగా ఊపిరి పీలుస్తాడు.

అతని వంటిపైన తడిగుడ్డలుతీసి
రగ్గు కప్పి వేడిపాలు తాగించాలి.

వడదెబ్బ

వేళా పాళా లేకుండా వేసవికాలంలో ఎండలో తిరిగిన
వడకొట్టి మూర్ఛవచ్చును. అతిశ్రమ. ఆందోళన.
వలన కొందరు తెలివితప్పి పడిపోతారు. రక్తం చూస్తే
కొందరికి తెలివి తప్పిపోతుంది. అప్పుడు ఆ రోగిని
వెల్లకిలా పడుకోబెట్టాలి కాళ్ళు ఎత్తువైపు
తల దిగువన వుండేలా రోగిని పడుకోబెట్టాలి.
రోగి చుట్టు జనం మూగరాదు.
రోగికి బాగా గాలి తగిలేలా
విసరాలి. రోగి ముఖంపై చన్నీళ్ళు
చిలకరించి, వెల్లుల్లి చిదిపి ముక్కు దగ్గర వాసన చూపాలి.
అతనికి తెలివిరాగానే కాఫీ యివ్వాలి. రోగి ఏదైనా మింగ
గలిగే స్థితిలో వుంటే ఏదైనా [illegible]పించాలి. మూర్ఛ[illegible]

కొందరికి చిన్నతనం నుండీ వుంటుంది. రోగి అరుపులు కేకలు పెట్టి, నోటనురుగులతో కాలుచేతులు కొట్టుకుంటూ వుంటాడు. అపుడు అతని పళ్ళమధ్య గుడ్డలమడత వుంచాలి. అతను ధరించిన దుస్తులు వదులుచేయాలి. చల్లటినీరు తాగించాలి. అతనికి గాలిబాగా తగిలేలా చూడాలి.

కుక్క కాటు

కుక్కకాటుకు చెప్పుదెబ్బ మందుగానే కాదు.
పిచ్చికుక్కకి నీరంటె భయం. కరచినకుక్కను కట్టివేయాలి.
పిచ్చికుక్కవుతే చంపేయాలి. పదకొండురోజులు
మాత్రమే కాటువేసిన ఆ పిచ్చికుక్క బ్రతుకుతుంది.
అలాటికుక్క కరిస్తే రోగికి నీటి భయం జబ్బు వస్తుంది.
ఆ జబ్బురాకుండా వారించడానికి సూదిమందుల్మున్నాయి.
రోగిని కుక్క కరవగానే ఆ మందుకావాలని డాక్టరునడుగు.
గాయంనుండి నెత్తురును బయటకు పిండాలి.
సబ్బుతో కడిగి నీరుపోస్తూ నెత్తురును కడిగివేయాలి.

పాము కాటు

పాములు రకరకాలున్నాయి.

పొలంగట్లమీద పాకచూరులలో పాములు తిరుగుతూ వుంటాయి. పొంచివుంటాయి. కాటువేయునవి తరచుగా. పాముకాటు మేకులు గుచ్చినట్లుంటుంది.

అది కరచినచోట ఎర్రని ద్రవం కారుతుంది. బాధతో సలుపు కల్గించును. అయితే అన్నిపాములూ విషం కల్గినవి కావు. డాక్టరు వచ్చేలోగా గాయానికి పైన తాడుకట్టి గట్టిగా వత్తి పట్టుకొని రక్తం బయటకు కారనీయి. మంచునీళ్ళలో గాయం ముంచు. విషం ఎక్కకుండా డాక్టరు ఇచ్చే సూదిమందు తీసుకో.

విషం

వంటింటిలో గిన్నెలపైన మూతలుండాలి. లేకపోతే తినేపదార్థాలపైన పురుగులు వాల్తాయి, చీమలు జేరతాయి. అన్నంకుండపైన, కూరదాకలోనో కిరసనాయిలు పడవచ్చు. ఎరువుల మందుల కాళీసంచీ ఎగిరిపడవచ్చు.



ఇది తెలియని పిల్లలు పెద్దలు ఆ పదార్థాలను తిని ప్రాణం మీదకు తెచ్చుకుంటారు. డాక్టరు వచ్చేలోగా విషాహారంతిన్న రోగిచేత వాంతి చేయించాలి.

ఉప్పునీళ్ళను తాగించాలి. అప్పుడుతిన్న దంతా బయటకు వస్తుంది.

లేదా అంగుడిలో వేళ్ళనుజొనిపి, రోగితిన్నది వెలికితీయాలి. వాంతిచేసిన తర్వాత నల్లగా మాడ్చిన రొట్టె, పిండి కలిపిననీళ్ళు మరగించిన టీ నీళ్ళు యిచ్చిన మంచిది. అందుకే ఇంటిలో. విషపదార్థాలను ఎప్పుడూ దూరంగావుంచాలి.

కరెంటు షాకు

కరెంటు దీపం వెలిగించడం ఆనందమే.
కాని ఆ వెలిగించే శక్తిని మాత్రం
తాకరాదు తాకితే షాకు తగుల్తుంది.
విరిగిన స్విచ్ వేసినా, వర్షంలో కరెంటు పాకేవైరు తెగినపుడు
మనిషికి షాక్ కొట్టవచ్చు వెంటనే వీలయితే మెయిన్‌స్విచ్
ఆపివేయాలి. పొడిబల్ల, అట్ట రబ్బరుగుడ్డ మీదనో
నిలబడి పొడిగుడ్డతో షాకుతిన్న మనిషిని లాగాలి.
కాళ్ళకు రబ్బరు చెప్పులు ధరించి షాకునుతిన్న [illegible]

ఆనందం - కుటుంబం

ఇంట్లో అందరూ సుఖంగా ఏ రోగం లేకుండా వుంటే
ఆయిల్లు ఆనందంగా వున్నట్లే
ఆకుటుంబం ఆ వూరిలోకల్లా గొప్పది.
అలాంటి కుటుంబాల కల గ్రామం, గ్రామాలలో కల్లా
గొప్పది. అలాంటి గ్రామాలుకల, దేశం, దేశాలలో
కల్లా గొప్పదేశం
ఆరోగ్యంగా వున్నప్పుడే ఇంటిలో
చాలా కలతలు రానేరావు. అప్పుడే పెద్దలంతా
పనిలోకి వెళ్ళి నాలుగురాళ్ళు సంపాదించుకొనవచ్చు.
పిల్లలంతా చదువుకొనవచ్చు. ఆడుకొనవచ్చు.
ఆరోగ్యంవల్ల వచ్చే ఆనందాన్ని విలువకట్టలేం.
అనారోగ్యంవల్ల వచ్చే దుఃఖాన్ని భరించలేం.
ఒకరికి అనారోగ్యం వచ్చినదంటే, ఇల్లూవాడా.
పెద్దా పిన్నా దుఃఖించవలసి వస్తుంది.
అందుకే ఎండాకాలంలో చల్లగా వుండేలా ఇంటిని చూసుకో.
వానాకాలంలో ఈగలు, దోమలు లేకుండా ఇంటిని
శుభ్రంగా వుంచుకో.

వంటిమీద శ్రద్ధవుంటే ఇంటిమీద శ్రద్ధవున్నట్టే.

శరీరం సరిగానే వుంది కదా అని మితిమీరి తినరాదు.

నిన్న బాగానే తిన్నాం కదా అని ఈ పూట కడుపుమాడ్చుకోరాదు.

ఎన్నో పదార్థాలు తినాలని వుంటుంది. కానీ

నోటికి హితవుగా వున్నదని తెగ తినరాదు.

నోటికి బాగాలేదని అన్ని పదార్థాలు వదలి వేయరాదు.

హితమైనవి మితముగా తింటే మంచిది.

ఆరోగ్యముంటే అన్నీ వున్నట్లే

ఆరోగ్యం లేకపోతే ఏమీలేనట్లే.

...o...

వంటిమీద శ్రద్ధవుంటే ఇంటిమీద శ్రద్ధవున్నట్టే.

శరీరం సరిగానే వుంది కదా అని మితిమీరి తినరాదు.

నిన్న బాగానే తిన్నాం కదా అని ఈ పూట కడుపుమాడ్చుకోరాదు.

ఎన్నో పదార్థాలు తినాలని వుంటుంది. కానీ

నోటికి హితవుగా వున్నదని తెగ తినరాదు.

నోటికి బాగాలేదని అన్ని పదార్థాలు వదలి వేయరాదు.

హితమైనవి మితముగా తింటే మంచిది.

ఆరోగ్యముంటే అన్నీ వున్నట్లే

ఆరోగ్యం లేకపోతే ఏమీలేనట్లే.

...o...